Artikel vom 10.03.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 16:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haferflockenauflauf

Haferflockenauflauf



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (Auflaufform circa 36 x 24 cm):

300 g feine Haferflocken

800 ml Milch

200 g (Tiefkühl-)Früchte

1 reife Banane

2 EL weißes Mandelmus

2 TL Zimt

1 TL Salz

Schuss neutrales Öl zum Backen

Zubereitung:

In einer Schüssel die Banane zerdrücken. Haferflocken, Zimt, Mandelmus, Salz und die Früchte dazugeben. Kurz umrühren. Die Milch nach und nach dazugeben. Dabei darauf achten, dass die Masse etwas flüssiger ist, als klassisches Porridge, da die Haferflocken beim Backen die Milch noch aufsaugen. Die Auflaufform mit einem Schuss Öl einölen. Nun die Haferflockenmasse in die Auflaufform geben. Die Mischung bei 180 °C Umluft für 30 bis 40 Minuten in den Ofen geben. Die Auflaufform herausnehmen und gut abkühlen lassen. Nun kann der Auflauf in Stücke geschnitten werden. Diese können direkt genossen werden oder man stellt sie in den Kühlschrank. Dort sind sie für circa eine Woche haltbar. Alternativ lässt sich der Auflauf beziehungsweise die einzelnen Stücke auch sehr gut einfrieren und bei Bedarf schnell auftauen.

Leonie Jaxy